

بررسی تأثیر الگوی تغذیه‌ای طراحی شده بر خستگی بیماران مولتیپل اسکلروزیس

فرنوش رشوند^{۱*}، زهرا مشتاق عشق^۲، محمد علی سلیمانی^{۱*}، میترا ابتهی^۳، ملیحه نصیری^۴، حسین مدنی^۵
^۱دانشجوی دکتری پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران؛ ^۲گروه پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر، زنجان، ایران؛
^۳گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ^۴گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران؛ ^۵انستیتو
تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران؛ ^۶دانشجوی دکتری آمار زیستی، گروه آمار، دانشگاه
تربیت مدرس، تهران، ایران؛ ^۷گروه پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.
تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۱۰ اصلاح نهایی: ۹۱/۵/۲۲ تاریخ پذیرش: ۹۱/۷/۲

چکیده:

زمینه و هدف: بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) شایع ترین بیماری نورولوژیک در بالغین جوان است که آنها را ناتوان می سازد. خستگی یکی از شایع ترین علائم این بیماری است که نه تنها فعالیت و توانایی بیماران بلکه کیفیت زندگی آنها را نیز کاهش می دهد. تغذیه صحیح یکی از روش هایی است که می تواند برای کاهش خستگی مورد استفاده قرار گیرد. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر الگوی تغذیه‌ای طراحی شده بر خستگی بیماران مولتیپل اسکلروزیس مراجعه کننده به انجمن MS ایران انجام شد.

روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی، ۴۰ بیمار مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس به روش نمونه گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها، پرسشنامه محقق ساخته بود. آموزش رعایت الگوی غذایی به مدت ۱۲ هفته بر روی بیماران انجام شد. پرسشنامه ها توسط بیماران قبل و بعد از مداخله تکمیل گردیدند. آنالیز داده ها با استفاده از شاخص های توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی نظیر t زوجی، انجام شد.

یافته ها: میانگین سنی نمونه های مورد مطالعه $35/8 \pm 1/5$ سال بود. میانگین شدت خستگی نمونه های مورد پژوهش قبل از مطالعه $0/77 \pm 14/9$ و بعد از رعایت الگوی غذایی $0/44 \pm 25/6$ بود که نشان می دهد شدت خستگی کاهش معنی داری داشته است ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: الگوی غذایی ارائه شده در این مطالعه به عنوان یک روش ساده، ارزان، بدون عارضه و غیر تهاجمی برای کاهش خستگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس موثر و قابل استفاده است.

واژه های کلیدی: الگوی تغذیه‌ای، خستگی، مولتیپل اسکلروزیس.

مقدمه:

MS هستند و هر ساله ۸۰۰۰ مورد جدید شناسایی می شود (۲). در سراسر ایران حدود چهل هزار بیمار مبتلا به MS وجود دارد که در حال حاضر ۱۲ هزار نفر در انجمن پرونده دارند (۳). عوارض ناشی از بیماری MS می تواند اثرات ویران کننده‌ای بر ایفای نقش، وظایف شغلی و فعالیت روزانه زندگی داشته باشد. یکی از شایع ترین عوارض این بیماری خستگی است که

شایع ترین بیماری ناتوان کننده بالغین جوان بیماری مولتیپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis) است که به علت فرآیند التهابی (دمیلینه کننده) سیستم عصبی مرکزی اتفاق می افتد. این بیماری بیشتر در سنین ۲۰-۴۰ سالگی رخ داده و بر پایه مطالعات MRI (Magnetic Resonance Imaging) می توان آن را تشخیص داد (۱). تقریباً ۵۰۰۰ نفر در آمریکا مبتلا به